



# Cando? Como?



## Calendario Recomendado de Consumo de Peixe



**SARGO**



**MERLUZA  
PESCADA**



**CABALA**

FEBREIRO  
MARZO  
ABRIL



**XURELOS  
CHICHARRO**



**BONITO**

XUÑO  
XULLO  
AGOSTO  
SETEMBRO  
OUTUBRO



**BOQUERÓN  
BOCARTE**

MARZO  
ABRIL  
MAIO  
XUÑO  
XULLO  
AGOSTO



**SANMARTIÑO**

**BOGAVANTE  
LUMBRIGANTE**

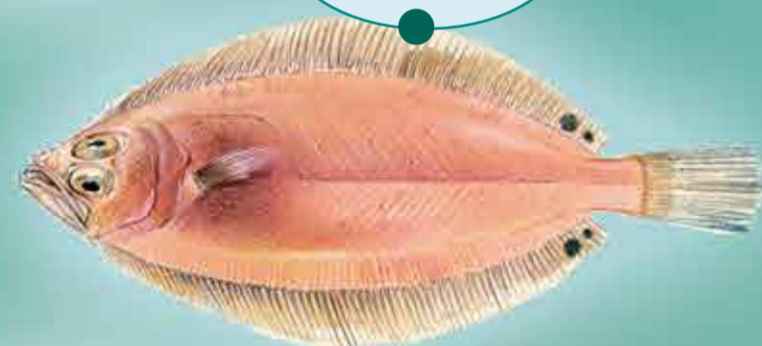
XULLO  
AGOSTO  
SETEMBRO  
OUTUBRO  
NOVEMBRO  
DECEMBRO  
XANEIRO  
FEBREIRO  
MARZO



**CENTOLA**



**RAPE  
PEIXE SAPO**



**MEIGA**



**SARDIÑA**

XUÑO  
XULLO  
AGOSTO  
SETEMBRO



**PULPO  
POLBO**

SETEMBRO  
OUTUBRO  
NOVEMBRO  
DECEMBRO  
XANEIRO  
FEBREIRO  
MARZO  
ABRIL



**NÉCORA**



**PERCEBE**



**LUBINA  
ROBALIZA**



**BESUGO  
OLLOMOL**



**BACALADILLA  
LIRIO**



**LONGUEIRÓN**



**AMEIXA**

**durante todo o ano**

**de temporada**

**nas festas**